

Sie drückte Laurin das Cowboy-Streichholz in die Hand und nahm selbst ein gewöhnliches in die Hand. Dann forderte sie ihn auf, gemeinsam mit ihr die Streichhölzer gleichzeitig über den Holzboden zu ziehen, um zu schauen, was passiert. Nach ein paar Versuchen entzündete sich Laurins Streichholz, während das seiner Therapeutin auch nach zahlreichen Versuchen kein Feuer entfachen wollte. Auch mit weiteren Streichhölzern gab es den immer gleichen Effekt: Das von Laurin fing Feuer, das seiner Therapeutin nicht. Nun sprachen sie darüber, wie man es schaffen könnte, sich nicht an allem zu „entzünden“, und stattdessen entspannt mit Provokationen umzugehen. Zum Ende der Therapie holte die Therapeutin erneut die Streichhölzer heraus (dieses Mal waren es nur die gewöhnlichen) und ließ Laurin noch einmal den Test machen: Dieses Mal entzündete sich auch bei ihm nichts mehr.

5.2 Folien

Im Alltag haben wir es mit zahlreichen verschiedenen Folien zutun, die sich auf vielfältige Weise auch therapeutisch einsetzen lassen. Als Beispiele seien hier Alufolie und Geschenkfolie genannt. Für die folgenden Übungen eignet sich zudem Laminierfolie, die ohne Inhalt durch das Laminiergerät geschoben werden kann und dadurch Stabilität erhält. Wenn man nichts anderes zur Hand hat, kann man auch glänzende Klarsicht-hüllen verwenden.

Eine besondere Folie ist Spiegelfolie, mit der Fensterscheiben gegen die Blicke von außen geschützt werden, während man von innen noch nach außen blicken kann. Eine Rolle mit etwa zwei Metern Länge ist für ca. 10 Euro erhältlich.

Ebenfalls eine Anschaffung wert ist Schrumpffolie, die mit etwas beschriftet oder bemalt werden kann, was man gerne kleiner werden lassen möchte (z. B. einen Angst-auslöser). Diese schiebt man dann in den Backofen und kann dabei zusehen, wie sie schrumpft.

Einsatzmöglichkeiten

Augmented Reality – Negative Interaktionszirkel unterbrechen

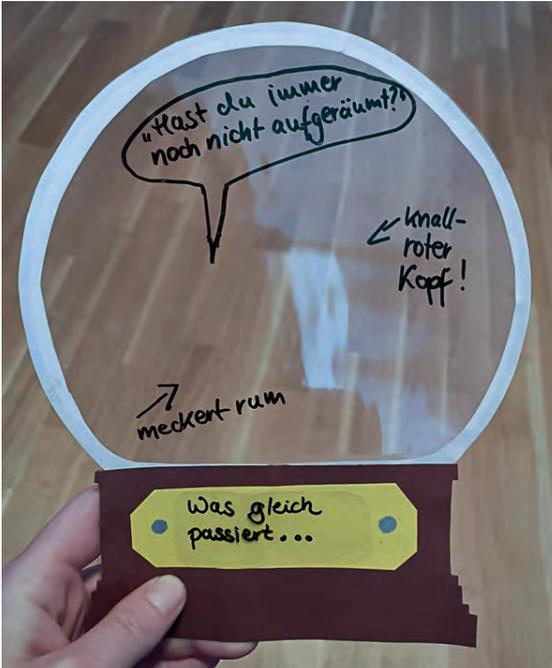


In der Arbeit mit Patienten und ihren Bezugspersonen geht es nicht selten um wiederkehrende negative Interaktionsmuster, die auch von bestimmten Erwartungshaltungen an den anderen geprägt sind. Um diese sichtbar zu machen, kann man mit stabiler, durchsichtiger Folie arbeiten. Diese wird in einen passenden Rahmen gesetzt. Hier einige Beispiele:

- › Ein Fernseher, in dem immer das gleiche Programm abläuft
- › Eine Kristallkugel, mit der man „die Zukunft vorhersagen kann“

- › Eine Handheld-Spielekonsole, auf der das immer gleiche Spiel gespielt wird
- › Ein Fernglas, mit dem man sieht, was herannaht

Zur Beschriftung wird nun ein abwaschbarer Folienstift benötigt. Idealerweise nutzt man zwei gleiche Vorlagen, welche dann parallel von beiden Interaktionspartnern beschriftet werden können. Es kann eingetragen werden, was der andere vermutlich tun und sagen wird. Dies kann im Comic-Stil erfolgen, das heißt über Sprechblasen und Beschriftungen, passend zum Vorurteil über die Person. Wie das aussehen kann, zeigt das folgende Bild:



In einem Rollenspiel kann nun die Szene so durchgespielt werden, wie sie normalerweise im Alltag stattfindet. Beiden kann jetzt erklärt werden, dass Erwartungen auch zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden können. Eltern sollten zudem wissen, dass Kinder meist die Tendenz haben, sich gemäß den Erwartungen ihrer Eltern zu verhalten. Tun sie nun das, was die Eltern ihnen unterstellen, kann man es auch so sehen, dass sie „brave Kinder sind, die gut auf ihre Eltern hören“.

Auf Basis dieses Wissens kann an einer positiveren Erwartungshaltung gearbeitet werden, welche eine Verhaltensänderung auf beiden Seiten ermöglicht. Das Loben von positiven Verhaltensweisen wird zum Beispiel dazu führen, dass das Kind dieses Verhalten öfter zeigen wird. Die Vorlagen werden nun mit einem feuchten Tuch abgewischt und jeder schreibt diesmal auf, was er dem anderen Gutes unterstellen kann oder was dieser schon gut macht. Im zweiten Schritt wird mit dem Blick auf den anderen durch die neue

Vorlage überlegt, wie man sich wohl der Person gegenüber verhalten würde, wenn man von dieser neuen, positiven Reaktion ihrerseits ausgeht. Dies kann dann in einem weiteren Rollenspiel umgesetzt werden.

Empathie-Röntgen: Empfindungen von anderen und sich wahrnehmen



Für diese Übung kann eine Klarsichtfolie eingesetzt werden, alternativ eine leere, laminierte Folie. Wer möchte, kann noch einen Rahmen einzeichnen und die Folie mit dem Wort „Röntgen“ beschriften. Zusätzlich benötigt man noch einen menschlichen Umriss auf einem Blatt Papier. Die Übung eignet sich für Kinder, die oft mit gegenseitigen Verletzungen, zum Beispiel mit Mitschülern oder Geschwistern, zu tun haben. Einleitend kann man erklären, dass Beleidigungen und Angriffe immer kleine, schmerzhaft Verletzungen, Selbstzweifel oder Traurigkeit erzeugen, welche in uns Spuren hinterlassen. Diese sind jedoch längst nicht immer für andere sichtbar (leeren Körperumriss zeigen). Was wäre aber, wenn es eine Art Röntgengerät gäbe, das die Verletzungen sichtbar machen kann (Umriss in die Folie schieben)? Beginnen können wir mit den eigenen Verletzungen, wobei der Körper nun einmal „gescannt“ und mit einem Foliestift beschriftet wird:

- › Was geht dem Kind durch den Kopf?
- › Wie ist sein Gesichtsausdruck?
- › Was wollen Arme und Beine tun? Vielleicht weglaufen, zurückschlagen?
- › Wie fühlen sich Herz und Bauch an?
- › Welche schmerzhaften Gefühle könnte das Kind jetzt haben?
- › Wo spürt es diese Gefühle im Körper?
- › Welche Gedanken könnten mit diesen Gefühlen zusammenhängen?

Anschließend kann erklärt werden, dass wir Menschen uns in vielen Dingen sehr ähnlich sind. Der Körperumriss wird dabei hinter eine unbeschriftete Folie geschoben, so dass dieses Mal der „Scan“ des Gegenübers erfolgen kann: Wie hat die andere Person sich wohl gefühlt? Worauf könnten Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Verhalten hindeuten? Wie würde ich mich fühlen, wäre ich an seiner Stelle gewesen?

Das reine Herz – Wiedergutmachung üben



Diese Idee kann eingesetzt werden, wenn ein Patient resigniert hat, weil er seine problematischen Verhaltensweisen kaum unter Kontrolle zu haben scheint und sich anschließend sehr dafür schämt. Sie ist auch geeignet als Partnerübung, wenn es zu gegenseitigen Verletzungen gekommen ist. Man benötigt ein Symbol, zum Beispiel ein Herz, etwa in DIN-A4-Größe, welches man laminiert oder in eine Klarsichtfolie steckt. Nun nimmt man einen wasserlöslichen Stift und bemalt damit das laminierte Symbol, zum Beispiel mit wildem Gekritzel, benutzten Schimpfworten oder Skizzen von verletzendem Verhal-

ten. Nun fragt man, was es wohl beim Gegenüber auslöst, wenn er so viele Dinge „auf dem Herzen hat“. Wichtig dabei ist, beide Seiten zu validieren, also sowohl anzuerkennen, warum es zu den Verhaltensweisen gekommen ist, als auch die Verletzung beim anderen deutlich zu machen. Daran schließt sich die Frage nach einer Lösungsmöglichkeit an: Ist das Herz nun für immer belastet oder lassen sich die Verletzungen wiedergutmachen, damit man wieder „reinen Herzens“ sein kann?

Die Lösung ist in dem Fall ein feuchtes Tuch oder eine Sprühflasche mit Wasser. Diese kann bei Bedarf mit „Wiedergutmachtungsspray“ oder dergleichen beschriftet werden. Nun stellt sich die Frage nach der Übertragung auf den realen Kontext: Welche konkreten Handlungen könnten der Wiedergutmachtung dienen? Kann man dem anderen eine Freude machen, nachdem man ihn verbal abgewertet hat? Oder bietet man einer Person, die man beklaut hat, seine Mithilfe bei einer Arbeit an?

Blick hinter den Spiegel



Diese Übung eignet sich für das kreative Arbeiten am Selbstbild und Selbstwert, zum Beispiel im Rahmen von Gruppen bei Essstörungen. Sie dient zur Reflexion einer überkritischen Beschäftigung mit dem eigenen Äußeren oder allgemein mit selbst wahrgenommenen Unzulänglichkeiten.

Es wird Spiegel-Sichtschutzfolie benötigt, wie man sie an Fensterscheiben anbringen kann. Aus Pappe wird ein Rahmen für einen kleinen Handspiegel in zweifacher Ausführung angefertigt. Zwischen die beiden Rahmenteile werden nun die Spiegelfolie und dahinter ein weißes Blatt geklebt, welches mit einem passenden Spruch beschriftet werden kann. Liegt der Spiegel nun auf dem Tisch, kann man sich darin (etwas verzerrt) spiegeln. Erst, wenn er gegen das Licht gehalten wird, offenbart er seine Botschaft dahinter. Untenstehend einige Beispiele für passende Sprüche:

Äußerlichkeiten

„Wir sind so besorgt darüber, schön zu sein. Lass uns schön freundlich sein. Schön lustig. Schön schlau.“

„Die Schönheit einer anderen Person ist nicht die Abwesenheit deiner eigenen Schönheit.“

„Menschen werden dich anstarren. Sorge dafür, dass dieser Augenblick für sie wertvoll ist.“

„Manchmal sind Menschen wunderschön. Nicht durch ihr Aussehen. Nicht durch das, was sie sagen. Einfach durch das, was sie sind.“

„Nicht die Schönheit entscheidet wen wir lieben, sondern die Liebe entscheidet, wen wir schön finden.“

„Warnung: Reflektionen in diesem Spiegel können von der gesellschaftlichen Vorstellung von Schönheit beeinflusst sein.“

„Für Schönheit gibt es keine bessere Kosmetik als glücklich zu sein.“

Oder ganz einfach: „Du siehst gut aus.“

Selbstbild und Selbstzweifel

„Wenn du die eine Person suchst, die dein Leben ändern kann, schau in den Spiegel.“

„In einer Gesellschaft, die von Selbstzweifeln profitiert, ist Selbstliebe ein rebellischer Akt.“

„Liebe dich selbst so sehr, wie du es dir von anderen wünschst.“

„Die Meinungen der anderen sind nicht dein Problem.“

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie, wie wir sind.“

Eine Variante dieser Übung bietet sich für Patientinnen an, die sich unentwegt mit ihrem Äußeren beschäftigen: Es wird diesmal nur mit der Spiegelfolie gearbeitet, die idealerweise auf einem festen, durchsichtigen Untergrund aufgeklebt wird. Nun hat man die Wahl zwischen dem Blick in den Spiegel und durch ihn hindurch, wenn man ihn nah genug an das Auge heranhält. Ziel ist es, den Blick für die Außenwelt zu schärfen und der Beschäftigung mit dem eigenen Äußeren ein Gegengewicht zu verleihen.



Der magische Spiegel: Wenn das Verhalten anderer leicht als Angriff verstanden wird



Einige unserer Patienten leiden unter dem Verhalten anderer, weil sie dieses zu persönlich nehmen und sich als Person dadurch angegriffen fühlen. So manch einer fühlt sich schon durch einen unfreundlichen Blick verunsichert. Um zu demonstrieren, dass das Verhalten eines Menschen meist viel mehr über ihn selbst aussagt als über andere, lässt sich ein Stück Spiegelfolie nutzen, das auf ovale Pappe mit zwei großen Löchern geklebt wird. Auf der einen Seite sieht das Objekt nun aus wie ein kleiner Handspiegel, auf der anderen wie ein Fernglas. Die Übung kann nun wie folgt eingeleitet werden:

„Schau mal, wenn sich jemand uns gegenüber unfreundlich oder rücksichtslos verhält, können wir schnell auf die Idee kommen, dass sein Verhalten etwas mit uns als Person zu tun haben muss. Der Grund kann sein, dass wir uns für weniger wertvoll oder liebenswert als andere halten.“



An dieser Stelle hält man den Spiegel hoch und erklärt weiter:

„Wir beschäftigen uns dann ganz viel mit uns selbst und fragen uns vielleicht, was wir falsch gemacht haben. Es ist, als würden wir in den Spiegel schauen und gar nicht auf den anderen. Die Folge kann sein, dass wir uns in unserem niedrigen Selbstwert nur bestätigt fühlen. Wir kommen dann gar nicht darauf, dass das Verhalten vielleicht mehr mit dem anderen zu tun hat. Nun verrate ich dir einen kleinen Trick: Dieser kleine Spiegel ist ein magischer Spiegel.“

Jetzt dreht man den Spiegel um und erläutert:

„Im Handumdrehen lässt er sich in ein Fernglas verwandeln, durch das wir unser Gegenüber betrachten können. Wenn wir nicht in den Spiegel hinein, sondern durch ihn hindurchschauen, sehen wir den anderen wieder. Mit diesem neuen Blick können wir uns fragen, was wohl gerade bei unserem Gegenüber los ist, bevor wir uns persönlich angegriffen fühlen. Welche Gründe fallen dir ein, warum jemand zu anderen unfreundlich ist?“



Gemeinsam können jetzt verschiedene Ursachen für das Verhalten anderer gesammelt werden.

Ein weiterer Aspekt, den der magische Spiegel repräsentiert, ist die Verbundenheit von der Sicht auf sich selbst mit der Annahme darüber, was andere von einem denken. Solange man von sich selbst eine schlechte Meinung hat, besteht immer das Risiko, diese auch auf andere zu projizieren. Der Ansatzpunkt ist hier also die Arbeit an einem stabilen Selbstwert – wenn das, was ich auf kurze Sicht im Spiegel sehe, positiv ist, kann der Blick auf andere durch das Fernglas ebenfalls positiv sein.

Wer möchte, kann den magischen Spiegel anschließend als Erinnerungshilfe mitgeben. Wenn er klein genug gebastelt wird, kann er auch im Portemonnaie einen Platz finden.

5.3 Glöckchen

Für die meisten Menschen haben Glöckchen eine positive Konnotation – man verbindet sie mit Weihnachten, Frieden, guten Nachrichten oder auch Ritualen aus der Religion. Auch wenn es sehr große Varianten wie Kirchenglocken gibt – für therapeutische Zwecke reichen die kleinen Glöckchen, wie sie oft zur Weihnachtsbaumdekoration verwen-

det werden. Diese gibt es zum Beispiel in Kreativ- und Bastelläden in großen Mengen zum kleinen Preis zu kaufen. Alternativ wartet man bis Weihnachten oder Ostern und stibitzt den Schokoladennikoläusen und -osterhasen ihr goldenes Glöckchen.

Einsatzmöglichkeiten

Der mit dem Glöckchen um den Hals – Negative Fokussierung verdeutlichen



Das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern kann vielen Belastungen ausgesetzt sein, insbesondere wenn eine psychische Erkrankung im Spiel ist. Dies führt nicht selten zu negativen Interaktionsspiralen, bei welchen es schwerfällt, auch die guten Anteile des anderen zu sehen. Gerade das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern mit externalisierenden Störungen, wie ADHS oder Störungen des Sozialverhaltens, ist oft durch eine Fokussierung auf die negativen Aspekte und vermeintlichen Fehler des Kindes geprägt. Besonders im Vergleich zu Geschwisterkindern ohne die Problematik wird der Unterschied deutlich. Während bei den Kindern mit der Störung jeder Fehltritt sofort erkannt, benannt und zumeist auch sanktioniert wird, fallen solche kleineren Verfehlungen, wie das Vergessen von Hausaufgaben oder eine freche Antwort, bei den Geschwisterkindern gar nicht weiter auf. Es ist, als hätten die betroffenen Kinder ein Glöckchen um den Hals, wodurch die Aufmerksamkeit sofort auf ihnen liegt, wenn sie etwas (vermeintlich) Falsches tun. Der Therapeut kann dies verdeutlichen, in dem sie beim Erklären dieses Umstands das Glöckchen nutzt. Sie kann ihr bereits bekannte Begebenheiten nacherzählen und bei jeder durch die Eltern benannten „Auffälligkeit“ mit dem Glöckchen klingeln. Auch wenn die Eltern bei nachfolgenden Gesprächen von Fehlverhalten ihres Kindes sprechen, kann die Beraterin jedes Mal mit dem Glöckchen klingeln, um die Eltern auf den negativen Fokus hinzuweisen.

Zusammen mit den Eltern kann man dann erarbeiten, wie man diese negative Fokussierung zum Positiven verändern kann. Hierfür erhält das Glöckchen eine neue Bedeutung: Jedes Mal, wenn den Eltern eine positive Eigenschaft, Aussage oder Handlung des Kindes auffällt, darf als Zeichen der Anerkennung mit dem Glöckchen geklingelt und der Anlass benannt werden. Das kann zunächst im Therapieraum eingeübt werden, indem der Therapeut während der Therapiesitzung verschiedene positive Dinge selbst benennt, um ein Vorbild für den veränderten Fokus zu sein. Anschließend kann die Familie das Glöckchen für die weitere Übung mitgegeben werden, natürlich nicht ohne ein „Glöckchen-Tagebuch“, in das jedes Klingeln eingetragen werden darf.

Schleichen wie ein Ninja – spielerisch Rücksichtnahme trainieren



Die Mutter des 8-jährigen Sam hatte nach einem Jahr Therapie noch ein großes Hauptproblem, welches sie sehr belastete: Sam war ihr zu laut. Insbesondere am Wochenende wollte sie nicht jedes Mal vor sechs Uhr geweckt werden, da ihr Sohn sich durchaus eine Zeit lang allein beschäftigen konnte. Aber auch wenn er in seinem Zimmer spiel-

te, warf er ab und zu ein selbstgebauter Turm um, stampfte und sprang umher und begann auch manchmal lautstark zu singen. Sam wusste um den Wunsch der Mutter und bemühte sich auch darum, leise zu sein, aber er war oft zu unvorsichtig und tollpatschig. So warf er Dinge um und vergaß oft mit der Zeit im Spiel, dass er Rücksicht nehmen wollte.

Um mit Sam eine bessere Selbstwahrnehmung diesbezüglich zu trainieren, nähte er gemeinsam mit der Therapeutin kleine Glöckchen an seine Hausschuhe. Dann übten sie gemeinsam, so durch den Raum zu schleichen, dass die Glöckchen dabei nicht klingelten. Sam hatte dabei großen Spaß, und mit etwas Übung gelang es ihm auch zuhause, durch das Klingeln der Glöckchen daran erinnert zu werden, dass er leise sein wollte. Zur Unterstützung kann auch zusätzlich ein Ninja-Pass eingeführt werden, welchen die Eltern an jedem Morgen, an dem sie nicht geweckt wurden, für das Kind stempeln, bis die „Ninja-Ausbildung“ bei ausreichend Stempeln als beendet gilt.



Kleine Glöckchen erinnern den kleinen Ninja ans Schleichen.

Achtsam gehen – Einstieg in die Achtsamkeit



Das vorsichtige Laufen mit Glöckchen an Schuhen oder Kleidung eignet sich auch für den Einstieg in Achtsamkeitsübungen. Vielen Patienten fällt es zu Beginn schwer, sich auf den aktuellen Moment zu fokussieren und eine Sache ganz bewusst zu tun. Obwohl es je nach Glöckchen zumeist eigentlich nicht schwer ist, so zu laufen, dass diese keine Geräusche von sich geben, helfen sie den Patienten doch dabei, den Vorgang des Laufens ins bewusste Erleben zu befördern. Sie haben nun einen „Grund“ auf ihre eigenen Bewegungen zu achten.

Durch die Fokussierung auf die vorsichtige Bewegung lernt der Patient leichter, sich selbst zu entschleunigen und den aktuellen Moment achtsamer wahrzunehmen.